

En kvalitativ studie om ungas ensamhet utgående från essäer skrivna av 13–19-åriga ungdomar från Österbotten.

Examensarbete av:

Sara Björkskog & Niku Fagerholm

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa, 2020.



EXAMENSARBETE

Författare: Sara Björkskog och Niku Fagerholm

Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa

Handledare: Maj-Helen Nyback

Titel: En kvalitativ studie om ungas ensamhet utgående från essäer skrivna av 13–19-åriga ungdomar från Österbotten.

Datum 28.5.2020

Sidantal 44

Bilagor 9

Abstrakt

Syftet med examensarbetet är att med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys och konstnärliga medel visualisera och beskriva ensamheten hos unga i Österbotten idag. Den kvalitativa innehållsanalysen grundar sig på 21 fritt formulerade essäer skrivna av unga i åldern 13–19 i HSS Medias undersökning "Ensamhet - det osynliga samhällsproblemet". Genom examensarbetet förmedlas de ungas tankar för att belysa ensamhetsproblematiken och banar samtidigt väg för nya metoder i utförandet i och med att resultatet kombinerar vetenskap och fotografi. Examensarbetet är en del av projektet "Bro till framtiden".

Innehållsanalysen resulterade i fem teman som sammanfattar känslor som beskrivs, upplevs och i viss mån orsakar ensamhet. De fem temana är otrygghet, lidande, saknad, tillit och annorlundaskap. Det som kom fram i analysen är bl.a. att psykisk ohälsa, instabila familjeförhållanden, distans, otillgänglighet, olika intressen, tillit och i synnerhet brist på tillit präglar ensamheten. Dessa resultat överensstämmer också med forskningen som visar att långvarig ofrivillig ensamhet har stor psykisk och fysisk inverkan på ungdomars hälsa och välmående.

Innehållsans resultats omarbetades till en bildserie utgående från de teman som beskriver ensamheten. Bilderna presenteras som bildpar där den ena bilden skildrar temat och den andra bilden lyfter fram de ungas tankar i form av ett citat från undersökningen. Fotografiernas styrka är att de lyfter upp och uppmärksammar problemet på ett lättillgängligt sätt och kan fånga upp publikens intresse på annat vis än text.

Språk: Svenska

Nyckelord: Ungdomar, Social isolation, Ensamhet, Österbotten, Psykisk ohälsa

BACHELOR'S THESIS

Author: Sara Björkskog och Niku Fagerholm

Degree Programme: Nurse, Vaasa

Supervisor(s): Maj-Helen Nyback

Title: En kvalitativ studie om ungas ensamhet utgående från essäer skrivna av 13–19-åriga ungdomar från Österbotten.

Date 28.5.2020 Number of pages 44

Appendices 9

Abstract

The aim of this bachelor's thesis is to visualise and describe loneliness among youths in Ostrobothnia today through a qualitative content analysis and artistic means. The qualitative content analysis is based on 21 essays written by youths between the ages of 13 and 19. The essays were a part of HSS Media's study "Ensamhet - det osynliga samhällsproblemet". The objective is to convey the thoughts of the youths in order to illustrate the problem of loneliness and to open up for the use of new methods in the implementation of the study, as the result combines science and photography as a means to reach a wider audience. The bachelor's thesis is a part of the project "Bro till framtiden".

The content analysis resulted in five themes which summarise the feelings that were described and experienced and that, to some extent, were the causes of loneliness. The five themes are insecurity, suffering, longing, trust, and differentness. The analysis showed that mental illness, unstable family circumstances, distance, inaccessibility, different interests, trust, and, especially, lack of trust characterise loneliness. These results are in accordance with previous research, which shows that prolonged, involuntary loneliness greatly affects the mental and physical health and well-being of youths.

The results of the content analysis were adapted into a series of photographs based on the themes that describe loneliness. The photographs are presented as pairs, with one of the photographs depicting the theme and the other photograph/ emphasising the thoughts of the youths in the form of a quote from the study. The strength of the photographs is that they accentuate the problem in an accessible manner and can catch the audience's interest in a different way.

Language: Swedish

Keywords: Adolescent, Social isolation, Loneliness, Ostrobothnia, Mental illness

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Teoretisk utgångspunkt	2
3	Syfte och frågeställning	5
4	Bakgrund	5
4.1	Ensamhet.....	5
4.1.1	Statistik – Ensamma unga i Finland idag.....	6
4.2	Negativa konsekvenser av ofrivillig ensamhet.....	8
4.2.1	Fysiska konsekvenser av ofrivillig ensamhet.....	8
4.2.2	Smärtpåverkan och läkemedelsanvändning.....	8
4.2.3	Psykiska konsekvenser av ofrivillig ensamhet.....	9
4.2.4	Sociala konsekvenser av ensamhet.....	12
4.3	Skyddande faktorer.....	13
4.4	Förebyggande arbete	13
5	Metod.....	14
5.1	Urval och datainsamling.....	14
5.2	Dataanalys	15
5.3	Den visuella processen.....	16
5.3.1	Metod för skapande av konstverket	16
5.3.2	Det visuella arbetet	17
5.4	Etiskt övervägande.....	18
6	Resultat.....	19
6.1	Otrygghet	20
6.2	Lidande.....	21
6.3	Saknad	22
6.4	Tillit.....	23
6.5	Annorlundaskap	25
6.6	Bildserien.....	26
6.6.1	Tillit.....	26
6.6.2	Annorlundaskap	27
6.6.3	Lidande	27
6.6.4	Otrygghet	28
6.6.5	Saknad	28
7	Resultatdiskussion.....	29
8	Metoddiskussion.....	31
9	Slutledning.....	32

10	Källförteckning	33
11	Bilagor	38

1 Inledning

Redan för 10 år sedan gjordes en studie om sociala relationer och mortalitetsrisk där det konstaterades att ensamhet är skadligare än till exempel fetma och fysisk inaktivitet, och lika skadligt som att röka (Holt-Lunstad, Smith, Layton, 2010). Ensamhet är något som drabbar personer i alla åldrar, inte bara äldre, och har enligt undersökningar allvarliga konsekvenser på hälsan. Saari (2016) beskriver ensamhet som den starkaste påverkande enskilda faktor som försvagar det finska folkets hälsa och välbefinnande. Nya studier av Lyyra, Junttila, Tynjälä och Välimaa, (2019) påvisar också att ensamma unga har fler somatiska och psykiska symtom och tar lättare mediciner mot oro och sömnproblem än andra.

Fastän det har tagit länge för världen att vakna upp och inse att man måste agera är ensamhet nu ett aktuellt ämne som fått mycket uppmärksamhet i medier i Finland den senaste tiden. Från och med januari 2020 har HSS medias Vasabladet, Österbottens Tidning och Syd-Österbotten aktivt tagit fokus på ofrivillig ensamhet som ett samhällsproblem och publicerat ett flertal artiklar med anknytning till ensamhet för att öka dess synlighet. HSS media gjorde också en undersökning om ensamhet i Österbotten där 749 personer mellan 13-80 + år svarade på frågor kring ensamhet. Undersökningen visade att 13-19-åringarna var mest ofrivilligt ensamma, mest missnöjda med livet och upplevde ensamheten som ett stort eller mycket stort problem. (HSS Media, 2020)

Ett problem med ensamheten är att det är skambelagt och att söka hjälp för ensamhet på egen hälsostation kan kännas som fel anstalt ifall man inte har tydliga fysiska problem. Då ensamhet enligt forskning är lika skadligt som andra livsstilsproblem, borde den rimligtvis också vara något som tas på allvar och behandlas hos läkare hävdar psykologen och psykoterapeuten Anna Bennich i sin föreläsning om ensamhet på Akademiforum - Tillsammans mot ensamheten (Vasabladet, 2020). Ensamhetsforskaren Nina Junttila skriver att hälften av de barn som är ensamma i lågstadiet är också ensamma i vuxen ålder, och upp till 90% av de som är ensamma i högstadiet fortsätter att vara ensamma (Svenska Yle, 2019). Att våga berätta för någon annan att man känner sig ensam är ett stort steg till att slippa bort från ensamheten, därför behöver vi kunna tala öppet om det och fånga upp våra unga som lider av detta.

Ensamhet är något som förekommer i alla åldrar men detta arbete fokuserar på ungdomar mellan 13-19 år som upplever sig vara ensamma. Tonåren är den tid då man bryter sig fri från föräldrarna och då är det viktigt att ha kompisar eller någon annan än familjen att känna en samhörighet med. Som Junntila (2019) skriver är det många som är ensamma i ungdomen som fortsätter att vara ensamma senare i livet och då är det viktigt att våga ta upp detta problem. Ensamheten kan skapa och förvärra existerande somatiska och psykiska problem och eftersom det är lättare att förebygga problem känns det motiverat att göra ett slutarbete som behandlar denna problematik. Som sjukskötare stöter man på ensamma människor oberoende av inom vilket område man jobbar.

Detta examensarbete är en del av projektet Bro till framtiden som Yrkeshögskolan Novia startat. Att tidigt upptäcka de barn som är i riskzon för marginalisering och utanförskap är ytterst viktigt, vilket kräver att de som jobbar med barn och ungdomar är engagerade och har tillräcklig kunskap. Projektet strävar efter att bygga upp kompetensen och skapa och ge vidare kunskap och stöd till det förebyggande barnskyddet. Dessutom ska barn- och ungdomsarbetet utvecklas, så att både personal som redan arbetar med barn men också fritidsledare, tredje sektorn och familjer ska ha möjlighet att ta del av arbetet. (Yrkeshögskolan Novia, 2019)

2 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt för arbetet använder vi Erikssons (1996) teori om hälsa. Katie Eriksson var sjukskötare och vårdvetenskapsforskare och var den första att få docentur i vårdvetenskap i Norden. Hennes teori om hälsa är uppbyggd av flera dimensioner av analyser om vad hälsa är. Teorin hjälper oss att se på hälsa som ett fenomen i sig själv och inte sammankoppla hälsa och sjukdom. Detta arbete tar fasta på en del av Erikssons beskrivning av hälsans förutsättningar och byggstenar för att få en bredare förståelse vad hälsa och ohälsa är.

Enligt världshälsoorganisationens är hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning (WHO, 1946). Denna definition är väl använd men den ger inte mycket spelrum för tolkning vad hälsa är. Enligt Eriksson *“måste hälsa ses och förstås som en del av det mänskliga livet, hälsa har inte någon betydelse om inte själva livet har en mening”* (Eriksson, 1996. s.23).

Detta påstående av Eriksson finner vi speciellt intressant och viktigt då man tänker på att människors hälsa och problematik kan vara större än vad man anar vid en första anblick. Påståendet visualiseras också starkt då vi ser till självmordsstatistiken där utåt sett fysiskt friska unga, som kan tyckas ha stora resurser med livet framför sig, har så starkt psykiskt lidande så att livet tappar helt sin mening med självmord som enda utväg. Här ser man klart och tydligt att fastän människans fysiska existens mår bra så kan den inte samexistera med det stora osynliga och existentiella lidandet.

Erikssons vårdteori om hälsa har en grundtanke i att människan har en naturlig hälsa som innebär att hälsa är något ursprungligt i människan. Ohälsa blir i denna bemärkning ett hinder inom människan, och dess förmåga att kunna fungera och prestera i samhället. Man kan säga att uppleva sig vara hel innebär att vara hälsa. Det innebär en respekt för sig själv och att se sitt värde, värdet/värdigheten kommer från människan förmåga att själv forma sitt liv. (Eriksson, 1996)

Hälsa är rörelse. Att se hälsa som rörelse betyder att se människan i ett kontinuum av ett aktivt varande, en strävan. Hälsan är alltså inte något som är statiskt utan hälsan är föränderlig och kan upplevas olika från dag till dag. Att ”bli hälsosam” kan också vara ett viktigt mål i livet och något som många försöker sträva efter. Hälsa i den bemärkelsen är då en process där man ser över sitt liv och sina livsval för att försöka göra en förändring och förbättring i tillvaron med en möjlighet att förverkliga ens potential i livet. Hälsa som rörelse är också att kunna adaptera och lära sig av misstag och kunna och vilja gå vidare. Hälsa är också **integration** där människan är en fungerande integrerad helhet som är uppbyggt av olika element. I en hälsosam integration har den enskilda individen utrymme att vara unik men kan samtidigt känna en gemenskap och samhörighet med resten av samhället. (Eriksson, 1996)

Hälsa är relativ. Hälsa är inte densamma för varje individ och det är viktigt att se till den enskilda individens sammanhang när man ser till hälsa. Man måste ta i beaktande samhälle, kultur och hela individens kontext för att kunna bedöma hälsa. En person som är uppvuxen i ett land i krig och misär har troligtvis en annan syn på hälsa än den som alltid har haft en trygg omgivning där de grundläggande behoven har kunnat tillgodoses. Även i mindre extrema fall bidrar individuella skillnader mellan personer till att samma öde kan upplevas på olika vis beroende på vad annat som finns med i en persons bakgrund och sammanhang. (Eriksson, 1996) Eftersom hälsan är relativ är det speciellt som vårdare viktigt att kunna tolka och se till patientens helhetssituation. I de etiska riktlinjerna för sjukskötare (Finlands sjuksköterskeförbund rf, 1996) står det också att sjukskötaren skall möta patienten som en

medmänniska, lyssna på hen och leva sig in i dennes situation. Sjukskötaren har också ett ansvar att vårda och tillgodose den enskildes specifika vårdbehov oberoende av ålder, ställning i samhället, kultur, hälsoproblem och andra faktorer.

Vidare beskriver Eriksson att hälsa är ett tillstånd av **sundhet, friskhet** och **en känsla av välbefinnande**. När dessa tre byggstenar fungerar som grund kan man anses ha hälsa, även fast individen skulle ha en sjukdomsdiagnos. Det är alltså inte nödvändigt att vara helt fri från sjukdom för att uppleva hälsa eftersom om livssituationen annars är positiv och individen känner sig väl väger detta upp sjukdomen. Tvärtom kan en människa då också uppleva sig sjuk fastän samhället anser annat. Hälsa/ohälsa är till stor del individens upplevda känsla och en summa av de tre olika beståndsdelarna. På samma sätt som upplevelsen av hälsa är högst individuell kan man säga att det samma stämmer på upplevelsen av ensamhet.

För Eriksson (1996) är **tro, hopp och kärlek** också grunden för hälsa. Att ha en tro och respekt för sig själv och för livet är en grundförutsättning för välmående. Även om tron och tilliten inte kan garantera ett liv utan ohälsa ger det ändå en värdig grund att stå på. Hoppet är att ha förmågan och viljan att planera för framtiden och att känna en förväntan för morgondagen. Hopp är också att våga tro på förändring och att känna tröst i att man har en riktning i livet. Att ha förmågan att älska och bry sig om andra och sig själv är grunden till hälsan. Kärlek är en nödvändighet och utan den kan vi inte leva till vår fulla potential. **Dygd** är som en inbyggd kompass som visar oss vägen för hur vi ska ta hand om oss själv och andra. Utan en god moralisk grund att stå på saknar vi förmågan att prioritera livet och hälsan. (Eriksson, 1996)

Erikssons teori om hälsa har sina brister gällande akuta sjukdomar som kräver snabba vårdbeslut men som grund till vården hos långtidssjuka och vid psykisk ohälsa är den mera användbar. Då man sammanställer alla dessa grunder och förutsättningar för hälsa kan man lättare se vad ohälsa är, nämligen saknaden och brister i de grundläggande faktorer som hälsan är uppbyggd av. Hälsa är alltså inte det samma som att vara fri från sjukdom, trots svårigheter kan man uppleva hälsa. Då det blir allt vanligare att barn och ungdomar har någon sjukdomsdiagnos, saknar trygga familjeförhållanden, upplever att de inte har någon att prata med och känner sig ensamma är det allt viktigare att se våra ungdomar. Att stöda och stärka barn och ungdomar i dagens föränderliga samhälle medan det ännu finns hopp och tro är grundläggande för att vi skall få en fungerande framtid.

3 Syfte och frågeställning

Syftet med examensarbetet är att med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys och konstnärliga medel visualisera och beskriva ensamheten hos unga i Österbotten idag. Målsättningen är att skapa en bildserie som utgående från de ungas upplevelser beskriver ensamhet bland unga. Genom arbetet vill vi motivera till arbete för att förbättra barn och ungas välbefinnande och motarbeta ensamhet. Med hjälp av bildserien vill vi medverka till att lyfta upp problematiken och skapa diskussion för att avdramatisera och minska skammen kring ämnet. Bildserien visas via projektet "Bro till framtiden". Frågeställningar vi utgår från är: Hur beskriver de unga i Österbotten ensamhet idag? Hur kan ensamhet visuellt porträtteras utgående från beskrivningarna?

4 Bakgrund

Eftersom ensamhet inte är ett lätt att greppa och inte heller är en specifik sjukdomsdiagnos tar vi i bakgrunden upp flera olika ämnen som berör ofrivillig ensamhet. Dels behandlas negativa konsekvenser som de med ensamhet har större risk att drabbas av, dels lyfts de skyddande faktorer som minskar ensamheten. Bakgrunden har som mål att ge en överblick av konsekvenserna av den ofrivilliga ensamheten. Uusitalo (2007) skriver att en viss ensamhetskänsla kan vara naturligt i den normala utvecklingen för den unga då hen bryter sig fri från föräldrarna, söker sin egen väg i livet och övergår från ungdomen till vuxenheten. I bakgrunden tar vi fram de konsekvenser som en ensamhet över längre tid ger.

4.1 Ensamhet

Enligt ensamhetsforskaren Nina Junttila är ensamhet ett negativt psykiskt tillstånd där ångest uppstår pga. avsaknad av kvalitet eller kvantitet av människorelationer. Ensamheten kan alltså bero på att vi saknar sociala relationer och har därför ingen att dela våra innersta tankar med. Ensamheten kan också vara att ha många människor runtomkring men ändå uppleva att man är helt utanför, oförstådd och ensam. Ensamhet uppstår då förhoppningen på ens sociala relationer inte motsvarar verkligheten (Junttila, 2015). Den emotionella ensamheten, bristen i kvaliteten i våra relationer, kan bero på att man själv inte öppnar upp om sina tankar

men det kan också bero på att den man anförtror sig åt inte är intresserad och ger den bekräftelse personen söker (Bennich, 2017). Kvaliteten på vänskapen är viktigt, en riktigt nära vän betyder mer än tio halvbekanta vänner som man bara känner ytligt (Junttila, 2015).

Evolutionärt sett har människan haft ett behov av att tillhöra en grupp och detta behov sitter kvar i våra gener. Varningssignaler börjar ringa när vi är ensamma som ett skydd för att vi ska söka oss tillbaka till gruppen. När vi är ensamma tolkar vi situationer annorlunda och ser lättare faror eftersom vi är mer på vår vakt. Det är ändå viktigt att komma ihåg att ensamhet i kortare perioder är något som alla upplever och det är heller inte något farligt. Ensamhet kan också vara något positivt, ibland behöver vi en stunds ensamhet för att ladda våra batterier och orka med vardagen. (Strang, 2014).

Ensamheten beror på hur individen själv uppfattar ensamheten, om den är självvald eller ofrivillig. Personer kan uppleva sig ensamma fastän de har människor och en annan behöver inte kontakt med andra, men upplever sig ändå inte ensam. Den ofrivilliga och/eller emotionella ensamheten är den som är problematisk och i längden tär på vår hälsa. Ibland kan det vara till nytta att uppsöka psykolog och med hjälp av terapi lära sig att hantera sina känslor och hitta strategier för att komma ur ensamheten (Bennich, 2017).

4.1.1 Statistik – Ensamma unga i Finland idag

Idealet är att inga barn och ungdomar skall behöva vara ensamma eller känna sig ensamma men statistiken visar något helt annat. Det framkommer i resultaten från enkäten Hälsa i skola att i Finland 2019 kände sig ca en tiondel av ungdomar sig ensamma ganska ofta eller kontinuerligt under grundutbildningen i Finland (THL, 2019). Om vi konkretiserar detta och räknar ihop alla elever i klass 8 och 9 och räknar med elever i gymnasier och yrkesläroanstalter som svarat på enkäten hälsa i skola får vi sammanlagt 153 640 elever (THL, 2019). 10% av dessa, alltså 15 364, unga individer som känner sig ensamma i vårt land.

För unga betyder ensamhet en känsla av att inte ha någon som lyssnar, som förstår, ger stöd och att inte ha någon som sällskap på rasterna i skolan (Junttila, 2016). År 2019 visar enkäten Hälsa i skola (THL) att av 8 och 9 klassister är det 11,3% av flickor som känner sig ensamma ganska ofta, för pojkar är procentandelen 3,7%. Då man ser på statistik om ensamhet verkar det som om flickorna oftare känner sig ensamma, men de rapporterade ändå i högre grad att

de har en nära vän att samtala med. Bland pojkar i klass 8 och 9 hade 11,3 % ingen att tala med jämfört med flickornas 6,9%. Samma trend håller i sig i statistiken från enkäten hälsa i skola från 2019 för både gymnasie- och yrkes skolelever, flickorna känner sig procentuellt mera ensamma medan pojkarna svarat att de oftare saknar en nära vän att tala med.

4.1.1.1 Ensamhet – det osynliga samhällsproblemet undersökning

I undersökningen som HSS Media gjorde i januari 2020 om ensamhet där 749 personer i åldrarna 13-80+ åringar från Österbotten visade resultaten verkligen dystert statistik gällande ungdomarna. Gruppen 13-19åringar var de som kände sig mest ofrivilligt ensamma (39%) under den senaste månaden och var mest ensamma “ganska ofta” (34%), vilket också var det högsta procentantalet av alla åldersgrupperna. Vidare i undersökningen visade det att 13-19 åringarna var de som både var mest “mycket missnöjda” med livet och den grupp som inte hade någon nära vän att tala med (33%). Jämfört med alla de över 70 år var 6% mycket missnöjda men bara 17% rapporterade att de inte hade någon nära vän att prata med. Vidare var det 13-19åringarna som upplevde ensamheten som ett stort eller mycket stort problem just nu (39%) vilket även det toppade alla andra åldersgrupper, på andra plats var 20-29åringar med 32%, och de som upplevde ensamheten som minst problematiskt var 70+ åringarna med 21%.

I undersökningen fick informanterna fritt beskriva deras upplevelse av ensamhet och det som kom fram bland 13-19åringarnas svar handlade ofta om avstånd från kompisar, psykisk ohälsa, och att man känner sig annorlunda, blivit utanför gänget och saknar partner som präglat deras ensamhet. Eftersom informanterna är från norra och södra delar av Österbotten där kollektivtrafiken överlag är bristfällig är det förståeligt att det är problematiskt att umgås med andra ifall man bor fysiskt långt borta. Den psykiska ohälsans roll i ensamheten är något som framkommer i flera undersökningar. Ensamheten påverkar på den psykiska ohälsan men det kan också vara på grund av hälsan som man isolerar sig och det blir en ond spiral som är svår att slippa ur.

Även om denna undersökning är relativt liten i relation till andra riksomfattande undersökningar och andelen som svarat på undersökningen varierar i de olika åldersgrupperna är det ändå ett resultat som talar för sig.

4.2 Negativa konsekvenser av ofrivillig ensamhet

Människan har historiskt sett haft ett behov att tillhöra en grupp och i våra gener finns det kvar en skyddsmekanism som aktiveras när vi känner oss ensamma. Dagens samhällsstruktur har förändrats till ett allt mer individualistiskt samhälle där vi inte har kvar de naturliga träffpunkterna. Ensamhet kan jämföras med ett fysisk, psykisk eller socialt hot som sätter igång en rad olika reaktionsprocesser i kroppen som i längden är skadligt för kroppen (Strang, 2014). Dessa reaktioner kan höja blodtryck och nivåer av stresshormoner, förändra kroppens metabolism och inflammationstillstånd som i stunden är tänkt att hjälpa människan ur en krissituation (Kauhanen, 2016). Att vara ensam eller att känna sig ensam i en kort period är ofarligt och ger sällan några konsekvenser. Eftersom ensamhet inte är ett specifikt sjukdomstillstånd men liknar ett stresstillstånd har skribenterna valt att också beskriva det långvariga stresstillståndets konsekvenser.

4.2.1 Fysiska konsekvenser av ofrivillig ensamhet

Den upplevda ensamheten kan ha förödande fysiska konsekvenser på människans fysiologi. Exempel på problem som kan uppstå är högt blodtryck, sömnproblem och kan också försvaga immunförsvaret (Alspach, 2013). Stress, ångest och depressionssymtom har också visat sig öka risken att få en hjärtattack eller stroke. (Jackson et. al, 2018) I en studie av Grant, Hamer & Steptoe (2009) där nivåer av kortisol mättes bland deltagare visade sig gruppen med hög social isolation ha större utsöndring av kortisol jämför med låg och medelsvår social isolation. Kortisol är en essentiell komponent i kroppens stressreaktion som styr glukosvärdet i blodet, inflammatoriska reaktioner samt blodtrycket. Kroniskt stresstillstånd i kroppen kan leda till hjärt- och kärlsjukdom, magsår och psykiska problem (Chu, Marwaha & Ayers. 2019).

4.2.2 Smärtpåverkan och läkemedelsanvändning

En studie gjord av Lyyra, Junttila, Tynjälä och Välimaa (2019) påvisar att unga som känner sig ensamma oftare har somatiska symtom som exempelvis huvudvärk och magvärk jämfört med unga som inte känner sig ensamma. Nästan var sjätte 15-åring kände sig ensam ganska ofta. De ungdomar som kände sig ensamma tog lättare medicin mot oro, sömnsvårigheter och smärta och använde mediciner mot dessa symtom tre gånger mer än andra ungdomar. I

en annan studie gjort av Lyyra, Välimaa och Tynjälä (2018) påvisas också sambandet mellan ensamhet och kroppsliga symtom och psykisk ohälsa bland unga i skolåldern.

I studien om social isolation, ensamhet och dödlighet gjord av Tanskanen och Anttila (2016) visar att speciellt unga och äldre känner sig socialt isolerade. Tanskanen och Anttila fann ett linjärt samband mellan social isolation och dödlighet. Även isolation av lindrigare grad påvisade risken för dödlighet vilket är viktigt att uppmärksamma när man vill arbeta förebyggande för att hitta dem som behöver hjälp i tid. De som kände sig mest ensamma hade även störst problem med hälsan. Det finns även belag för att man får problem med hälsan till följd av ensamhet. Ett intressant fynd i studien var att det inte fanns ett samband mellan social isolation och ensamhet och deras relation med ökad dödlighet. Det låga sambandet mellan de som faktiskt var objektivt socialt isolerade och de som subjektivt kände sig ensamma visar på att det inte är antalet relationer som är avgörande om man känner sig ensam.

4.2.3 Psykiska konsekvenser av ofrivillig ensamhet

Kronisk stress påverkar också kroppens mentala tillstånd och kan ge symtom som utmattning, oro, sänkt koncentrationsförmåga, aggressivitet, instabilitet, beslutsångest, ökad känslighet och sömnsvärigheter. Vid svåra stressituationer kan till och med depression, burnout, missbruk och självmordstankar bryta ut. I det sociala livet kan stressen synas i familje- och parrelationen och kan leda till isolering. (Mattila, 2018)

Enligt en studie gjort av Christenson, Hall-Lande, Eisenberg och Neumark-sztainer (2007) som undersökte social isolation, psykisk hälsa och skyddande faktorer hos ungdomar fann att de ungdomar som kände sig socialt isolerade hade en större risk för att försöka begå självmord, hade mera depressiva symtom och lägre självkänsla än de unga som inte kände sig socialt isolerade. En av de starkaste indikatorerna på psykisk hälsa bland ungdomar var att ha en meningsfull relation med någon likasinnad. Nedan följer förklaringar på några av de psykiska störningar som långvarig ensamhet kan leda till.

4.2.3.1 Depression

5-7 procent av finländare lider någon gång av depression. Tillfällig nedstämdhet är inte en sjukdom, man ska ha symptom varje dag i över två veckors tid för att det ska klassas som depression. Minst ett av följande symptom bör förekomma: Sänkt grundstämning, avsaknad

av glädje (för aktiviteter som förr varit givande), och ökad uttrötthet. Dessutom är det vanligt med ökad/minskad aptit, ökad/minskad vikt, sömnstörningar, trötthet, skuld känslor, motoriska problem, dålig självbild, koncentrationssvårigheter, självmordstankar och sexuella störningar. Viktigt att komma ihåg är att symptomen är mycket individuella och ibland kan det vara diffusa fysiska smärtor eller illamående som är det dominerande symptomet. Det är även vanligt att den insjuknade isolerar sig från omvärlden. (Käypä hoito, 2020)

Det finns olika grader av depression; lindrig, medelsvår eller svår och så kan man även ha en psykotisk depression. Vid lindrig depression uppvisas två till tre symptom på depression men man kan ofta fortsätta med det vardagliga livet utan större problem. Behandlingsplanen vid depression är alltid personlig och vid lindrig till medelsvår depression kan terapi via internet, psykoterapi och anti-depressiv medicinering vara passande behandling. Ju svårare depression desto mer är funktionsförmågan påverkad och kräver individuell behandling. Vid psykotisk depression kan man förutom depressiva symptom även ha hallucinationer, vanföreställningar och överlag en förvriden verklighetsuppfattning och psykiatrisk specialvård behövs. (Käypähoito, 2020)

4.2.3.2 Ångest

Ångest är vanligt och vem som helst kan drabbas av det ibland eftersom det hör till det normala livet. Ångest kan uppkomma till exempel vid offentliga platser, i sociala situationer, som panikattacker och som generell ångest. Om ångesten däremot är kraftig och långvarig och orsakar nedsatt funktionsförmåga så att det drabbar det vardagliga livet pratar man om ångestsyndrom.

Vanliga symptom vid ångest är hjärtklappningar, svettning, skakningar, muntorrhet, andningssvårigheter, bröstsmärtor, illamående, sjuk mage, yrsel, depersonalisation, rädsla för att inte kunna kontrollera sig själv, dödsångest, kalla kårar, domningar, muskelspänningar, rastlöshet, sväljningssvårigheter, koncentrationssvårigheter, känslighet för stress, irritabilitet, svårigheter att sova pga. oro. Eftersom man vid ångest ofta har så många kroppsliga symptom är det vanligt att patienter upprepade gånger uppsöker HVC och sjukhusvård för sina problem. Vid generell ångest är det dessutom vanligt att övertänka och grubbla på minsta lilla sak (Käypä hoito, 2019).

Vid social fobi känner man ångest då man utsätts för situationer där man kommer i kontakt med andra människor eller t.ex ska prestera och man känner att andra människor granskar

en. Att prata inför andra kan ge en kraftig ångest. En fixering på det egna beteendet och undvikande beteende kan uppstå och den sociala ångesten kan vara mycket handikappande. (Huttunen, 2018)

4.2.3.3 Sömnstörning

Sömnlöshet definieras som ett tillstånd var människan har oförmågan att sova tillräckligt för att fylla kroppens behov av sömn. Sömnstörningar kan vara att vakna för tidigt och inte kunna somna om, att vakna ofta under natten samt insomningssvårigheter. Man anser att en person lider av sömnlöshet ifall personen lider av någon av sömnstörningarna tre nätter i veckan (Huttunen, 2018).

Tillfällig sömnlöshet är ett relativt vanligt fenomen som kan orsakas av t.ex. tillfällig stress och störd sömnrytm men efter några nätter fortsätter den normala sömnen. De vanligaste orsakerna för långvarig eller kronisk sömnlöshet är ihållande stressig livssituation, depressiva tillstånd, ångestsyndrom, andra psykiatriska sjukdomar, alkoholkonsumtion, demens eller beroende av sömnmedicin efter långvarig regelbunden användning av sömnmediciner, sömnapné, kroniska smärttillstånd. Sömnlösheten kan också orsakas av fysiska åkommor som t.ex. Hypertyreos och hjärtsvikt. En sjättedel av sömnstörningarna är en primär sömnlöshet som är oberoende av fysiska och psykiska problem. Personer som lider av primär sömnlöshet är mera sårbara för användning av sömnmediciner och rusmedel. Sömnlöshet är också en riskfaktor till depression, ångestsyndrom samt överdriven konsumtion av alkohol (Huttunen, 2018).

4.2.3.4 Själv mord

Själv mord är då man medvetet tar sitt liv. En ungdom som har försökt ta sitt liv skall alltid till den specialiserade sjukvården på bedömning. Största riskfaktorer för att en person försöker ta sitt liv är vissa psykiska störningar, speciellt depression, bipolär-sjukdom och schizofreni. Andra riskfaktorer för självmordsförsök är rusmedelsmissbruk, vissa fysiska sjukdomar och symtom som t.ex. epilepsi, sömnlöshet och långvariga smärttillstånd. Tidigare självmordsförsök är också en stor riskfaktor. (Käypähoito, 2020)

4.2.4 Sociala konsekvenser av ensamhet

Enligt ensamhetsforskaren Niina Junttila är ensamhet något vi alla kan uppleva någon gång, då hjälper det att prata om det och se att även andra är ensamma (2019). Barn och unga i skolåldern som drabbas av ensamhet tror ofta att ensamheten är deras eget fel och berättar inte för någon hur de känner. De barn som är mest ensamma lider i tystnad.

Ensamhet kan vara skrämmande och skamfyllt. Ensamhet kan leda till en överdriven rädsla för att vara ensam, detta kan leda till att en person gör allt för att inte vara ensam mera. Att undvika ensamheten kan leda till att man inte lämnar en dålig relation, att man överbokar sig med aktiviteter detta kan leda till exempelvis stress- och utmattningsproblem (Bennich, 2017).

Det är också viktigt att ha kompisar och att höra till då ungdomen naturligt börjar frigöra sig själv från föräldrarna för att upptäcka jaget och processen då den unga förnyar sin självuppfattning. Att höra till en grupp hjälper den unga i denna process då individens självkänsla kan höjs av gruppens självkänsla enligt Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén (2007).

Junttila (2015) sammanställde resultat av konsekvenserna ofrivillig ensamhet har på unga från fem studier som Junttila har varit del av mellan åren 1999-2008. Sammanställningen är uppdelat i konsekvenserna för tre olika åldersgrupper, Barn i dagisålder, barn i lågstadieålder, ungdomar i högstadieålder. Även om examensarbetet behandlar 13-19 åringars ofrivilliga ensamhet är både dagis- och lågstadieåldern relevant då utvecklingen och den långvariga ensamheten har påverkan på ungdomars mående.

För barn i dagisålder tar enligt Junttila (2015) sig den ofrivilliga ensamheten uttryck som sämre självkänsla, olika rädslor samt ångesttillstånd, bli mobbad och att mobba, att bli utelämnad och att barnet drar sig undan. I lågstadieåldern hade ofrivilligt ensamma barn oftare läs- och skrivsvårigheter samt svårigheter med matematik, oftare undviker uppgifter och skydda sig själv från eventuella misslyckanden, mera social ångest, känsla av otrygghet och känsla av att höra till, mera skärmtid, större sannolikhet att bli mobbar och utelämnad och sämre samarbetsfärdighet, sämre empatiförmåga samt mera impulsivitet och mera störande beteende.

Högstadieungdomarnas ofrivilliga ensamhet ledde till social ångest samt social fobi, depression och självdestruktiva tankar, skoltrötthet, sämre upplevd fysisk hälsa, färre hobbyn och experimentering med rusmedel. Tillfällig ensamhet förändras ofta till en långvarigare ofrivillig ensamhet i högstadieåldern (Junttila, 2015).

4.3 Skyddande faktorer

Enligt en studie gjort av Christenson, Hall-Lande, Eisenberg och Neumark-sztainer (2007) som undersökte hurudana konsekvenser social isolation hade på ungdomarna, undersökte Christenson et.al. också vilka skyddande faktorer det fanns mot den sociala isolationen och fann att anknytning till familjen, akademiska framgångar, känsla av samband i skolan var de viktigaste faktorerna.

Anknytning till familjen är enligt Christenson et.al. (2007) den starkaste skyddande faktorn, speciellt mot självmordsförsök bland isolerade ungdomar. Då man i studien granskade självmordsförsök bland de isolerade ungdomarna kunde man se att genom ett bra familjeförhållande blev risken för självmordsförsök marginell. Vidare visar studien på en intressant skillnad mellan pojkar och flickor, för flickor var anknytningen med familjen den enda skyddande faktorn för självmordsförsök. För pojkar däremot var anknytningen med familjen också viktig, men studien visar att för pojkar var också akademisk framgång och känsla av samband i skolan skyddande faktorer mot självmordsförsök. Vikten av goda familjeförhållanden för den ungas psykiska utveckling stöds i materialet för Nationell strategi för psykisk hälsa och nationellt program för suicidprevention 2020–2030 som är skriven av Vormä, Rotko, Larivaara och Koslof (2020).

Förutom att det är viktigt att ha ett socialt skyddsnät och en känsla av sammanhang är det överlag betydelsefullt att ha en hälsosam livsstil. Då man ser till hur man ska leva för att förebygga och motverka psykisk ohälsa ses måttlig träning, tillräcklig sömn, undvikande av nikotin och alkohol, och en hälsosam kost som en bra grund. (Käypä hoito, 2020)

4.4 Förebyggande arbete

Arbete för att förebygga ensamhet och psykiskt illamående har fått mycket uppmärksamhet i media och även Finlands regering har vidtagit förebyggande åtgärder. Två stora aktiva projekt är under arbete. En nationell barnstrategi som har som avsikt att skapa ett barn- och familjevänligt Finland för att förebygga bl.a. marginalisering samt att stärka barn och barnfamiljers ställning i Finland (Heikkilä, 2019). Det andra projektet är arbete för en nationell strategi för psykisk hälsa och ett nationellt program för suicidprevention (Vorma

et.al, 2020). Den nationella strategin för psykisk hälsa och ett nationellt program för suicidprevention har som syfte att arbetet som görs inom området psykisk hälsa är kontinuerligt och målinriktat.

Lähde mukaan liike är pågående projekt av bl.a. Niina Junttila som har som mål att samla så många människor, företag, organisationer och institutioner att arbeta för att motverka ensamhet. Folk rörelsen mot ensamhet har också som mål att bryta ensamhetens stigmatisering, men också att genom kampanjer arbeta mot ensamhet och ge synlighet som förebygger ensamhet. Folk rörelsen vill också med hjälp av den lanserade lähde-dagen den 10 varje månad med små gester förändra vårt samhälle så att vi alla säger "hej" åt varandra och ringer en vän eller morföräldrarna för att med lätta medel motverka den enskilda individen ensamhet (Lähde liike).

5 Metod

Detta arbete har med hjälp av en kvalitativ metod som mål att beskriva upplevelser av ensamhet och gestalta en bild utgående från de beskrivna erfarenheterna. Den kvalitativa studien har ett holistiskt perspektiv och har för avsikt att beskriva personers upplevelser och erfarenheter av ett fenomen. Kvalitativa studier studerar den medverkande människans erfarenhet, ofta i dess naturliga miljö, och då människor alla är olika kan den individuella synen och förståelsen av en upplevelse skiljas åt. I en kvalitativ studie samlas data in genom t.ex. intervju, berättelser, eller observation där informanten fritt kan beskriva sina upplevelser. Det är viktigt att forskaren planerar studien på ett sådant sätt att det fenomen som skall forskas passar den form av insamlingsmetod som väljs. Forskningsfrågorna skall vara fritt formulerade så att det öppnar upp för fri tolkning och instrumentet i en kvalitativ studie är forskaren själv. Denna studie har ett induktivt närmelsesätt där forskarna utgår från deltagarnas upplevelser och styrs därför inte av någon teori (Henricson & Bilhult 2012).

5.1 Urval och datainsamling

Urvalet till arbetet har skribenterna inte kunnat påverka men alla medverkande är unga och har erfarenhet av ensamhet. Som datainsamlingsmetod används korta essäer som beskriver ensamhet. Detta arbete görs i samarbete med HSS Media på så sätt att skribenterna använder

sig av data som samlats in till undersökningen "Ensamhet – det osynliga samhällsproblemet". Då skribenterna fick tillgång till datamaterialet hade alla namn, signaturer, kontaktuppgifter och annat som skulle kunna vara igenkännbart tagits bort av HSS Medias nyhetsgrafiker. Informanterna är således anonyma för skribenterna.

5.2 Dataanalys

Som metod för examensarbetet har skribenterna valt att använda en kvalitativ innehållsanalys för att analysera de fritt skrivna essäerna som svarar på frågan "Berätta fritt om din erfarenhet av ensamhet" av 13-19 åringarna från "Ensamhet – det osynliga samhällsproblemet" undersökningen som HSS Media gjort. Den kvalitativa forskningen utgår från text som sedan forskaren bearbetar och genom en analys får fram en djupare mening i texten. Innehållsanalys är ett samlingsnamn på vetenskapliga tekniker och metoder där man systematiskt och objektivt går igenom textdata för att få en djupare förståelse av texten (Danielson, 2012).

Analysenheterna i detta arbete är ungdomar 13 – 19 år som svarat fritt formulerade svar på frågan "Berätta fritt om din erfarenhet av ensamhet" i HSS Medias undersökning om ensamhet. Det var 21 stycken ungdomar som hade svarat på frågan utav 50 stycken som sammanlagt hade deltagit i undersökningen.

Analysen följer den kvalitativa metodens steg som Henricson beskriver (2012). Först lästes texten som helhet flera gånger om, sedan valdes meningsenheter ut som kondenserades och kodades, slutligen bildades teman av materialet. De kommentarer som svarade på våra forskningsfrågor delades upp i meningsenheter och eftersom de var mycket varierande i längd kondenserades meningsenheterna. Dessa meningar användes sedan som grund till resten av analysen och kodades både med färg och ord för att lättare få en överblick hur de kunde grupperas ihop. En första analys gjordes men den konstaterades vara för ytlig vilket ledde till att en ny grundligare analys gjordes som också fokuserade mera på vilka känslor som beskrivs av informanterna. Den fortsatta analysen av materialet resulterade i fem större huvudteman, med ett antal subteman, med fokus på emotionella teman för att besvara frågeställningen till examensarbetet. Dessa teman var otrygghet, lidande, saknad, tillit och annorlundaskap.

5.3 Den visuella processen

Den visuella processen och skapandet av bilder överlag skiljer sig från den vetenskapliga delen av arbetet. Nedan följer en beskrivelse över metod för skapandet och tekniskt utförande.

5.3.1 Metod för skapande av konstverket

Metoden för vårt examensarbete utöver den kvalitativa innehållsanalysen är att skapa en bildserie som beskriver ungas ensamhet utgående från resultatet av analysen. Vi använder oss av resultatet av den kvalitativa innehållsanalysen som grund för den visuella delen av vårt examensarbete. För att kunna göra en rättvis representation av de teman vi fått, gjordes också ett grundligt förarbete i skapandet av konstverket. Vi har valt att arbeta efter en modell av Mace (1998) om den kreativa processen som bas för vårt visuella arbete.

I en studie av Mace (1998) har den kreativa processen studerats och som slutresultat har Mace tagit fram en modell om hur konst blir skapat av en konstnär. Modellen är indelad i fyra huvuddelar, konception av konstverk, utveckling av idé, skapandet av konstverk, slutförandet av konstverket. Vi arbetar utgående från modellen för skapandet av Mace (1998) för att ha en struktur i det visuella arbetet.

Modellen är uppbyggt av fyra huvud faser, konception, utveckling av idé, skapandet av konstverket samt färdigställande av konstverket. Konception av konstverk är att identifiera det du vill studera, en idé för ett potentiellt konstverk. Utvecklingen av idé bottnar sig i ett arbete för att genom att samla information, att experimentera, problemlösning och genom att göra val utveckla kärnidén som startade hela processen. Skapandet av konstverket, gör så att idén får en fysisk form. Processen att skapa konstverket påverkar idén och idén påverkar själva konstverket. Att färdigställa konstverket kräver en utvärdering av konstverket. Resultatet av utvärderingen bestämmer ifall verket anses färdigt, det behöver mera arbete, sparas för att senare återupptas eller kassera helt. Oavsett vad som händer med konstverket har själva utförandet av denna modell dvs skapandet av konst utvecklat konstnärens kunskap både tekniskt, estetiskt och konceptuellt, därav blir den kreativa processen generativ (Mace, 1998). Modellen för skapandet av Mace (1998) har en samexistens med forskningsprocessen. Vi arbetar utgående från forskningsprocessen samt modellen för den kreativa processen, dessa två processer lever i en symbios med varandra.

5.3.2 Det visuella arbetet

Efter den skriftliga innehållsanalysen visualiserades resultatet med hjälp av fotografier för att få ytterligare en dimension i arbetet och också för att bilder talar till människor på annat sätt än text. I början av processen hade skribenterna flera idéer på hur man kunde visualisera de framtagna teman. Ett aktivt arbete för att hitta ett passande bildspråk påbörjades i enlighet med Mace (1998) modell för den kreativa processen.

Processen att hitta ett passande bildspråk påbörjades genom att göra en mood board, vilket är ett collage av i detta fall bilder som fungerar som referens och inspiration för det egna arbetet. Dessa finns presenterade i bilaga 1 & 2 som hittas i slutet av arbetet. I mood boarden har skribenterna sammanställt hur andra konstnärer och fotografer med passande estetik har visualiserat ensamhet, psykisk ohälsa och användning av text i fotografier. De egna bilderna startade med en mängd olika testfotograferingar för att hitta det egna bildspråket. Efter flera försök och test valdes de bästa bilderna ut som beslutats vara passande nog till arbetet. Bilderna blev sedan printade på papper för att lättare se vilka bilder som passade ihop med varandra och lite liknande som i textanalysen grupperades bilderna i olika teman och valdes från att vara ca 30 stycken till 10. Därefter gjordes en liten fysisk kopia av en fotobok där bilderna placerades ut så att den slutgiltiga platsen och storleken hittades för bilderna.

Ensamhet och psykisk ohälsa har tidigare varit ett mera tabulagt ämne och människor som har svårt att öppet prata om sin ohälsa har genom konsten fått ett alternativt sätt bearbeta sina känslor. Då konstnären intuitivt arbetar med ett projekt kommer det egna perspektivet och konstnärens eget lidande ofta fram i konsten, vilket också är okej om fenomenet som undersöks är det personliga lidandet. Eftersom detta arbete bygger på andras beskrivelser och upplevelse av ensamhet kunde bilderna inte bli alltför personliga och heller inte bara ta fasta på en eller två utav alla 21 medverkande i undersökningen.

För att minimera risken att arbetet blev för personlig har ett minimalistiskt bildspråk med inslag av abstraktion och geometri använts för att bilderna skall bli mera allmänna. Trots att det går att urskilja ansikten i arbetet är det ändå inte tänkt att man genast kan urskilja vem som syns på bilden, och personen i sig är inte viktig för bilden. I processen att hitta ett sätt att göra bilderna mindre personliga valdes ett citat från varje tema ut som par till våra bilder. Genom att fotografera ungdomarnas citat får deras text en extra tyngd då meningen tas in på ett annat sätt än som bara fristående text i ett hav av andra texter. Bilden behöver då inte heller vara så stark eller provocerande då fokuset inte bara ligger i en enskild bild.

Eftersom vissa bilder planerades att bli mera abstrakta bidrar också citaten, alltså bildparet, till att iakttagaren inte behöver fundera ut vad som bildens mening. Själva citaten fotograferades på olika sätt för att hitta det sätt som var mest passande till bilden. Om ett citat var långt och visuellt mycket att ta in så valdes en lugnare bild som par så att de tillsammans skulle bli estetiskt tilltalande. Citaten är nedskrivna av familjemedlemmar, vänner och bekanta för att få en mångfald av skrivstilar för att undvika att citaten känns för generiska. Citaten är nedskrivna av människor som inte är en del av undersökningen av den orsaken att kommentarerna är för oss gjorda av anonyma ungdomar.

Alla bilder är tagna med en digital systemkamera, telefonkamera eller med hjälp av en scanner och bilderna har sedan editrats i Adobe Photoshop eller med redigeringsapplikationer via telefonen. Valet att ha med telefonen som redskap grundar sig i att ungdomar ofta spenderar många timmar per dag på telefonen och känns som en naturlig förlängning av systemkameran. Eftersom slutresultatet och själva presentationen av examensarbetet visas online, dvs. via en dataskärm påverkas inte kvaliteten på bilderna destumera. Resultatet av den visuella delen presenteras också som en skild del av examensarbetet i form av en digital fotobok.

5.4 Etiskt övervägande

I ett vetenskapligt arbete är det viktigt att det sättet man arbetar på är korrekt. Om syftet är att uppmärksamma problem eller öka förståelse för ett visst problem skall den medverkande människan i studien kunna känna sig trygg med att överlåta information till forskaren. Människors grundläggande värde och rättigheter skall respekteras och studien skall inte uträttas på ett sådant sätt så att de medverkande kan utnyttjas, skadas eller såras. Genom att följa etiska principer och tillvägagångssätt genom hela arbetsprocessen minimeras risken för att medverkande far illa. Hederlighet och ärlighet är grundläggande värden i ett vetenskapligt arbete. (Kjellström, 2012) Också arbeten och intervjuer som samlats in via internet skall följa de etiska regler som vanligen följs i den fysiska världen. (Skärsäter & Ali, 2012)

I en kvalitativ studie som har sin grund i människors beskrivningar av upplevelser kan känsliga ämnen och personuppgifter komma fram i intervjun och som forskare måste man värna om konfidentialiteten. Detta innebär att inga obehöriga får tillgång till dessa uppgifter samt att de medverkande har en rätt att få vara privata och deras integritet skall bevaras. Såsom i denna studie kan deltagare också vara anonyma och i ett sådant fall är deltagarna

okänd även för forskaren. Då insamlat data redovisas får ingen enskild person vara igenkännbar. Resultatet i en undersökning får heller inte manipuleras och förvrängas. Alla resultat skall redovisas. (Kjellström, 2012)

6 Resultat

I detta kapitel presenteras resultatet av den kvalitativa innehållsanalysen. Kvalitativ resultatredovisning görs som verbal beskrivning, i form av beskrivande allmän text och citat. Analysen av materialet svarar på frågeställningarna: Hur beskriver de unga i Österbotten ensamhet idag? Hur kan ensamhet visuellt porträtteras utgående från beskrivningarna?

Med hjälp av den kvalitativa innehållsanalysen fick vi fram fem stycken huvudteman av de ungas kommentarer på frågan “Berätta fritt om din erfarenhet av ensamhet” i HSS-medias undersökning “Ensamhet - det osynliga samhällsproblemet”. De fem teman som framkom är otrygghet, lidande, saknad, tillit och annorlundaskap. Nedan en illustration av teman samt subteman:

Otrygghet	<ul style="list-style-type: none"> - Instabila familjeförhållanden - Rädsla - Brist i grundtrygghet - Instabilt mående - Känsla av hjälplöshet
Lidande	<ul style="list-style-type: none"> - Psykiskt lidande - Långvariga konsekvenser
Saknad	<ul style="list-style-type: none"> - Utan gemenskap - Bortvald - Otillgänglighet
Tillit	<ul style="list-style-type: none"> - Brist på tillit - Ha någon att lita på - Nöjd med tillvaron
Annorlundaskap	<ul style="list-style-type: none"> - Olika intressen - Passar inte in i gruppen - Andra prioriteringar

Dessa subteman skapar eller bidrar till huvudtemats känsloreaktion.

6.1 Otrygghet

Genom analys av de korta essäerna av ungdomarna kommer det fram att ensamhet ger en känsla av otrygghet. Ordet otrygg som är adjektivet för otrygghet definieras för en person att känna sig oroad eller hotad (Svenska Akademien, 2009). I temat otrygghet finns fem underteman som genom analysen av texten togs fram: ostabila familjeförhållanden, rädsla, brist i grundtrygghet, ostabilt mående, känsla av hjälplöshet. Otryggheten ses i varierande grad och informanterna har olika beskrivningar hur ensamheten påverkat deras liv.

En informant upplever att ensamheten är ett resultat av otrygga familjeförhållanden där både missbruk och psykisk ohälsa är inblandat.

“En ostabilt familjeförhållande med missbruk och psykisk ohälsa inblandat”

En annan av informanterna beskriver sitt otrygga familjeförhållande som att inte ha en plats i föräldrarnas liv, och lämnas på så sätt utanför. Informanten berättar att ensamheten är självvald, men en person som är utomstående kan gott tolka innehållet som att informanten lämnas ensam. Otrygghetskänsla beskrivs också utanför familjen och märks till exempel i skolmiljön eller ute bland folk. I ett urklipp av en essä berättar informanten om hur vardagen i skolan blev så otrygg att hen tvingades gå hungrig genom skoldagen. Hellre drog sig informanten undan och isolerade sig i skolan än att vara ensam, vilket var ett beteende som snabbt eskalerade till ett skadligt beteende.

“..Jag blev mer eller mindre helt utan vänner, och i takt med min sjunkande självsäkerhet och allt mer ökande depression isolerade mig själv allt mer. Detta ledde i sin tur till att jag bland annat började tycka att matrasten var den värsta stunden på hela dagen. Det skulle inte dröja länge innan jag hellre gick hungrig hela dagen, och istället gömde mig genom att låsa in mig själv på wc i väntan nästa lektion..”

En av informanterna beskriver sin ensamhet som en produkt av psykisk ohälsa, ungdomen beskriver också känslan att inte bli tagen på allvar och en känsla av hjälplöshet orsakat av situationen. Man kan underförstått förstå att informanten inte är ursprungligen från Finland vilket också kan bidra till ensamhets- och otrygghetskänslan. Fastän Finland anses som ett

relativt tryggt land att bo i behöver den enskilda personen också ett skyddsnät och känna att hen får den hjälp som behövs om man mår dåligt.

“Min ensamhet är säkert för jag mår starkt psykisk dåligt Finland har svårt att ge hjälp tar inte på allvar när man mår dåligt och man bli bara dömd man skulle måsta se perfekt ut för att leva i Finland”

Även fast man får hjälp och upplever att man slipper ur ensamheten kan det ändå medföra en kronisk rädsla att bli lämnad ensam igen.

“.. Men fortfarande är det jag är mest rädd för här i världen: att känna mig ensam, och det gör jag ofta fortfarande..”

6.2 Lidande

Ordet lidande definieras som det att utstå fysisk eller psykisk smärta (Svenska akademien, 2009). De essäer som har lidande som tema beskriver ensamhet som något starkt kopplat till psykiskt lidande och vissa informanter beskriver också långvariga konsekvenser av psykiskt lidande på grund av ensamheten. Diagnoser som depression, ångest och ADD nämns i vissa svar som alla kan påverka på ungdomens förmåga att skaffa vänner eller ork att ha kvar meningsfulla relationer.

Ett väldigt kort men samtidigt beskrivande upplevelse av ensamhet är citatet *“Ett helvete.”*. Ordet helvete kan beskrivas med synonymer som dödsriket, olidlig plåga, avgrund och kan uppfattas som något evigt och omöjligt att slippa ifrån. Till ordet helvete kan både fysisk och psykisk smärta kopplas och på det viset kommer även lidande med i bilden. Ensamheten som beskrivs som ett helvete kan också visa på att det känns svårt att slippa ur situationen.

I en av informanternas essäer orsakar de psykiska problemen att ensamheten inte längre är en positiv upplevelse. Psykiska diagnoser kan bidra till att personen lätt isolerar sig från andra vilket till en början kan kännas bra för personen men likt vad citatet beskriver nedan kan tankarna snabbt få depressiva och självdestruktiva drag.

“Har ADD, depression och ångest. Förr trivdes jag ensam men nu blir mina tankar mörka när jag är ensam.”

Följande beskrivning av ensamheten tar upp utanförskap och mobbning som del i problematiken av ensamheten vilket gör att informanten inte känner att livet är roligt. I svaret uppkommer också ett annat viktigt ämne, nämligen generaliseringen att bara äldre människor är ensamma. Nyheter och media har länge diskuterat de äldres ensamhet medan det är först nu senare som ungas ensamhet har fått större uppmärksamhet, vilket kan påverka den ungas uppfattning om hur vanligt det är att uppleva ensamhet.

“Man trodde ju att det var bara äldre människor som inte hade vänner och var ensam men jag blev motbevisad. Att vara utanför/nästintill mobbad på sin skola och bo ensam gör att livet inte är så roligt längre.”

6.3 Saknad

Ordet saknad definieras som frånvaro av något samt det att med vemod märka frånvaro av någon eller något (Svenska akademien, 2009). Temat saknad handlar om både en fysisk saknad av kompisrelationer men också en konkret saknad av möjlighet att ta sig till kompisar på grund av distans. Det kom också fram att man saknar gemenskap eller att man har blivit bortvald av olika anledningar. Vidare kan man se att en flytt av hembostad bidrar till ensamheten och kompisar tar mera sällan kontakt på grund av att personen inte längre bor så nära.

Det som klart kommer fram i citatet nedan är att informanten saknar sätt att ta sig till sina kompisar som bor långt borta men också underförstått att personen saknar likasinnade i sin närmiljö. Dessutom är personen rädd för att gå miste om roliga händelser som kompisarna gör i hennes frånvaro vilket också kanske gör att hen känner av ensamheten mera då hen inte kan vara med på grund av distansen.

“De flesta av mina vänner bor typ 40 km bort och bristen på kollektivtrafik gör det så svårt att röra sig ditåt och tillbaka när jag vill umgås med någon. Jag känner mig lite utanför då alla mina vänner kan hitta på något men jag inte kan vara med. Har sån hemsk FOMO och det känns som om de sitter och vara glada över att jag inte är med fast det inte är så.”

I citatet nedan kommer det fram att vänner väljer andra personen före informanten själv vilket gör att hen blir ensam. Det kan också kännas som ett svek att bli lämnad ensam när man behöver vännerna som mest. Att bli bortvald av vänner kan ge en känsla av saknad efter sammanhang.

“Mina vänner valde killar och lämnade mig ensam när jag mådde som sämst.”

I urklippet nedan delar informanter med sig om att det känns jobbigt att vara ensam och speciellt då hon ser att andra har det roligt. Det tar upp en aspekt som är viktig att beakta i dagens samhälle där man lätt kan följa med på sociala medier vad andra gör och hittar på. På sociala medier kan man förvränga verkligheten och bara dela med sig av positiva och roliga händelser vilket kan få den som är ensam och mår dåligt att känna sig ännu sämre och mera ensam.

“Så jag känner mig väldigt ensam och det är jätte jobbigt att tänka på det varje dag som går. Det jobbigaste är väl ändå att se hur kul alla andra har det med sina vänner och jag ligger hemma i min säng ensam.”

6.4 Tillit

Tillit som huvudtema består av ett antal subteman: brist på tillit, ha någon att lita på, självförtroende samt nöjdhet med tillvaron. Ordet tillit definieras som övertygelse om någons kärlek och omtanke i förhållande till personen i fråga (Svenska Akademien, 2009). Subteman behandlar temat tillit till sig själv och andra. Att bli sviken av vänner och känna sig utelämnad har lämnat spår i flera av informanterna som beskriver att de har svårt att lita på andra.

Informanten nedan berättar att ensamheten starkt kopplas ihop med svek av vänner som man har haft stark tillit till. Den plötsliga ensamheten och sveket från kompisar blir en start till mycket lidande som leder till att personen får psykiska problem och svårt att öppna upp för andra i framtiden.

“Min ensamhet började redan i barndomen. Som många andra hade jag en ganska traumatisk högstadie upplevelse, främst pågrund av att jag tappade kontakten med tidigare vänner. Vänner som jag tidigare hade mycket stark tilltro till, vände plötsligt ryggen till. Tyvärr var jag allt för blyg och hade för dåligt självförtroende för att lyckas hitta nya. Jag blev mer eller mindre helt utan vänner, och i takt med min sjunkande självsäkerhet och allt mer ökande depression isolerade mig själv allt mer.”

Informantens essä var en lång, personlig och mycket gripande historia om hur mycket skada ensamheten kan göra. Berättelsen talar också om skam och att inte våga berätta om ensamheten trots att hen hade och har föräldrar och kompisar som kunde ha stöttat personen i situationen. Informanten mår bättre idag men mår ändå dåligt och har aldrig vågat berätta åt någon hur illa hon mådde. Den här personens erfarenheter av ensamhet beskriver i stort sett alla teman och bevisar att ensamheten är ett komplext fenomen med många stora känslor inblandade. Informanten fortsätter att berätta hur ensamheten har skapat en brist på tillit till sig själv och andra människor och problematiken har lett till att hon inte har kunnat skapa meningsfulla relationer. Hon har fått psykiska bestående men och har en lång väg att gå för att få en hälsosam relation till sig själv och andra.

“..Större folksamlingar är obehagliga. Jag gillar inte fester med mycket människor. Att äta ensam på offentlig plats är fortfarande obehagligt. Jag hatar att bo ensam. Jag återfaller då och då i mina depressiva symtom. Jag har aldrig haft ett romantiskt förhållande. Jag har svårt för att öppna mig för nya människor. Jag har aldrig lärt mig att älska. Jag har aldrig lärt mig att lita på mig själv eller andra. Jag har aldrig lärt mig att slåss för mig själv, utan föredrar att dra mig undan..”

Att ha en partner att dela sitt liv med kan hjälpa mot ensamheten. Här berättar en informant om hur hen klarar av livet med hjälp av sin partner och utan honom skulle hen inte vara vid liv nu. Informantens situation bevisar att det är viktigt med att ha någon att kunna lita på och som tillför ett sammanhang och en famn man kan känna sig trygg i. Däremot kan det vara tungt för den andra parten att behöva känna sig ansvarig för den andras liv och mående. Brist på tillit till den egna förmågan och till andra utomstående leder till att parten har en extra stor roll i informantens liv.

“Diagnostiserad med både depression och social ångest. Utan min pojkvän skulle jag inte leva nu. Han är den enda som får mig att inte känna mig ensam.”

Det förekommer några få ljusglimtar i analysen av berättelserna där ensamheten har vänts till positiva upplevelser. I resultatet ses att redan en vän att förlita sig på eller familjens stöd är en stor orsak till att situationen har förbättrats.

“För några år sedan kände jag mig ofta väldigt ensam. Hade en nära vän som jag umgicks med då och då. Idag är det betydligt bättre och de gånger jag är ensam är ofta för att jag har valt det själv. Idag har jag pojkvän samt flera nära vänner som jag umgås med regelbundet och kan prata om vad som helst med.”

6.5 Annorlundaskap

Ordet annorlunda definieras som att något är på annat sätt, som avviker från det vanliga. Annorlundaskap är substantivet till annorlunda och definieras som det att vara annorlunda (Svenska Akademien, 2009). Känslan att man inte passar in i gruppen kan försvåra att en person får vänner. Andra prioriteringar och intressen än de jämnåriga är också något som kommer fram i de ungas beskrivningar av ensamhet.

Ett exempel på detta beskrivs av informanten där hen egentligen inte blir bortvald men på grund av andra prioriteringar i livet hamnar utanför kompiskretsen. Man kan dela upp citatet i två stycken där man ser att första delen av citatet tar informanten upp det faktum att hen har annorlunda intressen och fritidssysselsättningar än jämnåriga. I andra delen av citatet tas den upplevda känslan av annorlundaskap i och med att hen känner sig mera vuxen och ordentligare än andra jämnåriga. Trots god självinsikt om situationen, upplever informanten ändå sig ensam

“Bland jämnåriga i skolan (går i gymnasiet) kan jag någon gång känna mig ensam. De flesta festar och träffas på fritiden, medan jag är mer tillbakadragen och inte gillar att festa. Festandet är en hel gemenskap i sig där jag bor har jag märkt, och ofta hamnar man utanför när man inte själv gillar att festa.

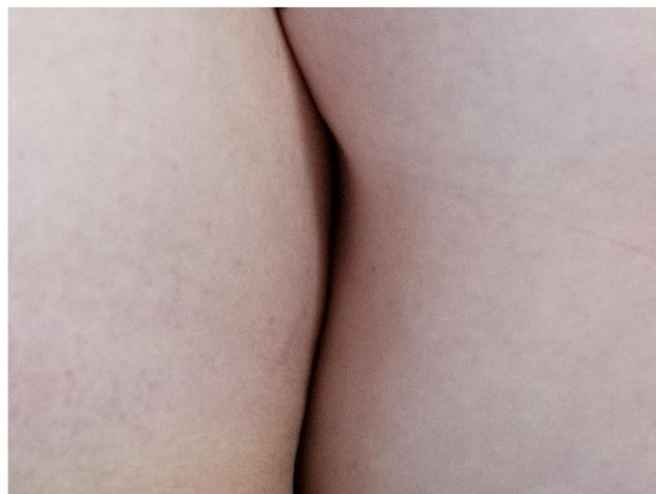
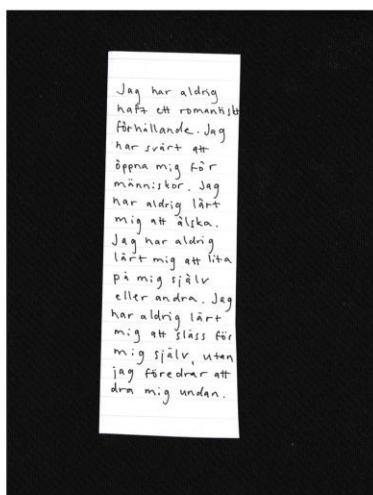
Jag kan också uppleva att jag anses "gammalmodig" och lite för "duktig" av andra. Ofta känns det som att jag är äldre, eller "vuxnare", än mina jämnåriga. Det här leder ibland till att jag känner mig ensam i skolan. Tror ändå inte att någon med flit försöker få mig att känna mig ensam, utan våra intressen och prioriteringar passar helt enkelt inte ihop..”

6.6 Bildserien

Här presenteras en liten version av bilderna som skribenterna tagit fram och under rubrikerna finns också en kort text som förklarar bilderna. Eftersom bilderna lätt drunknar i mängden av examensarbetets text har skribenterna valt att även producera en skild fotobok för bilderna där det är lättare att fokusera på enbart bilderna och citaten. Bilderna nedan är exporterade sida för sida från fotoboken. Fotoboken i sin helhet finns bifogat i bilagor.

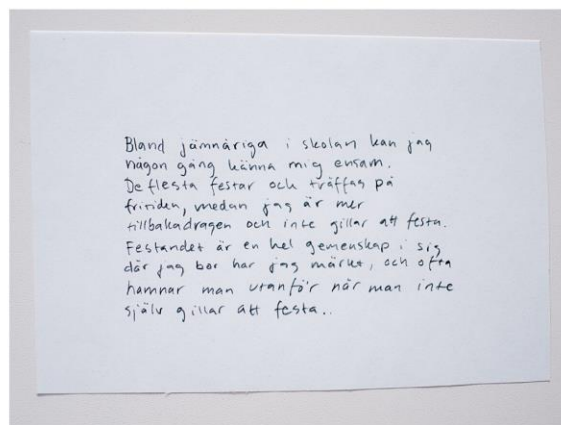
6.6.1 Tillit

För att våga vara hud mot hud med någon annan krävs tillit, både till den andra och sig själv. I tilliten ingår givetvis mycket mera än bara fysisk närhet men det kan ändå ses som en del i en fungerande helhet. Bilden är på ett vis motsats till ensamhet vilket också är meningen då tillit är det enda temat med positiva inslag.



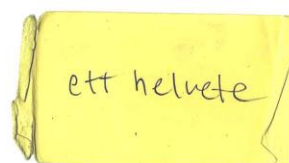
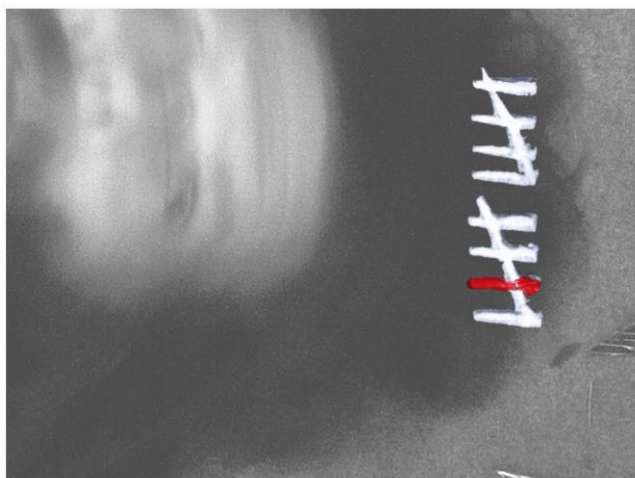
6.6.2 Annorlundaskap

Bilden till annorlundaskap strävar till att visualisera känslan att inte passa in i en viss grupp.



6.6.3 Lidande

Bilden visualiserar kampen att existera i ett lidande. Siffrorna på bilden har som mening att framställa statistiken att 1 av 10 lider av ensamhet.



6.6.4 Otrygghet

Bilden visualiserar en otrygg person som gömmer sig från andra och har skapat en barriär mellan sig själv och alla andra.



Jag blev mer eller mindre helt utan vänner, och i takt med min sjunkande självskärhet och allt mer ökande depression isolerade mig själv allt mer. Detta ledde i sin tur till att jag bland annat började tycka att matrasten var den värsta stunden på hela dagen. Det skulle inte dröja länge innan jag hellre gick hungrig hela dagen, och istället gömde mig genom att låsa in mig själv på wc i väntan nästa lektion. Det här blev tyvärr något jag fick brottas med ända till sista året i gymnasiet. På nätterna brukade jag tyst genomlida ångestattackerna. Och trots att jag kunde ha talat om hur jag hade det för någon, gjorde jag det inte.

6.6.5 Saknad

Den utsträcka handen symboliserar ett försök till att nå ut till någon som inte längre finns där för att hjälpa. Bilden om saknad visualiserar saknaden av beröring, saknaden av en medmänniska och saknaden av en vän.

Mina vänner valde killar och lämnade mig ensam när jag mådde som sämst.



7 Resultatdiskussion

I detta kapitel diskuteras resultaten och kopplas ihop med bakgrunden och den teoretiska utgångspunkten. Innehållsanalysen resulterade i fem huvudteman som beskriver känslor som är kopplat till ensamheten; otrygghet, lidande, saknad, tillit och annorlundaskap. Känslan av otrygghet skapas av ostabila familjeförhållanden, rädsla och känsla av hjälplöshet. Lidande är ett psykiskt lidande, långvariga konsekvenser av ensamheten samt isolation. Saknad upplevs i situationer då man är utan gemenskap eller blir bortvald. Ensamhet på grund av annorlundaskap beskrivs då ungdomen har andra prioriteringar och andra intressen än de jämnåriga, att inte passa in i gruppen. Tillit i ensamheten gör ensamheten mer hanterbar medan brist på tillit kan ge allvarliga konsekvenser och leda till isolation och svårighet att i framtiden lita på andra.

I några av informanternas beskrivningar av ensamhet kan man läsa om att personen lider av psykiska sjukdomar. Några av de psykiska problemen som nämns är depression, social ångest, ADD och ångestsyndrom. De psykiska sjukdomarna verkar både ha bidragit till att ungdomen lämnat ensam, men så finns det också essäer som berättar om att ensamheten skapat psykiska problem. En del av essäerna beskriver livet och ensamheten på ett sådant sätt så ur texten kan det underförstås och tolkas att depressiva symtom är närvarande. Dessa fynd följer flera av de studiers som togs upp i bakgrunden, som påvisar att ensamhet och isolation har starka kopplingar till psykiska problem och kroppsliga symtom. (Lyyra et.al, 2018; Lyyra et.al, 2019). Samtidigt visar samma studie av Christenson et. al. att socialt isolerade ungdomar hade mera depressiva symtom, än icke isolerade unga. Till den depressiva symtombilden hör bland annat trötthet, nedstämdhet, sänkt självförtroende och tappat intresse för sådant som tidigare varit givande vilka alla påverkar på förmågan att uppehålla och skaffa nya sociala relationer (Käypä hoito, 2020).

En del av de unga beskriver en sänkt livslust och beskriver hur livet tappat sin mening. Både forskningen gjord av Christenson et. al. (2007) visade på en större risk att försöka begå självmord ifall människan känner sig socialt isolerad och forskningen av Tanskanen och Anttila (2016) påvisade sambandet mellan social isolation och dödlighet. Då man ser till Erikssons (1996) teori om hälsa kan man också där se ett samband mellan att se mening med livet och hälsan. Hälsa är inte är det samma som att vara fri från sjukdom utan det är helheten som styr ifall människan lider av ohälsa. Som Eriksson beskriver har hälsan ingen betydelse

om livet inte har en mening, detta faktum kan leda till personen inte värderar den egna hälsan och lättare gör skadliga handlingar.

Essäerna berättar också om en brist på tillit, både till sig själv och andra människor. Blyghet och lågt självförtroende har påverkat deras förmåga att skapa nya människokontakter. Fyndet står i linje med forskning av Christenson et.al (2007) att isolerade ungdomar lider av oftare av dålig självkänslan. Bristen på tillit till sig själv och andra påverkar den ungas förmåga att skapa vänskapsrelationer. Att inte tillhöra en grupp eller uppleva att man inte passar in var också något som framkom i flera essäer i form av ett upplevt annorlundaskap. Bidragande orsaker till annorlundaskapet var att ungdomarna hade olika prioriteringar än de jämnåriga, samtidigt fanns det också skillnader i hur intressen som bidrog till de ungas ensamhet. Att ha relationer till likasinnade och att få höra till en grupp är viktigt för den unges utveckling då hen upptäcker jaget och självuppfattningen utvecklas (Aaltonen et.al., 2007). Känslan av att inte ha ett sammanhang kan ha en negativ inverkan på den psykiska hälsan.

Essäerna berättar också att de unga som inte vill festa lämnar utanför, det verkar inte finnas tillräckligt med utbud av evenemang och sammanställningar för likasinnade. En del av de unga säger också att de lämnat ensamma på grund av en fysisk distans samt bristande kollektivtrafik. Svaren om den bristande kollektivtrafiken och de långa mellanrummen kan bero på den geografiska faktorn, att analysenheterna är Österbottniska ungdomar. Österbotten är ett område med lång distans mellan mindre byar och städer, som gör det svårt att hoppa på en cykel för att umgås med vänner. Detta resultat skulle kunna se annorlunda ut ifall studien skulle ha gjorts i exempelvis en större stad, eller huvudstadsregionen.

Otrygghet som är relaterat till otrygga och instabila familjeförhållanden samt psykiska- och missbruksproblematik inom familjen var också något som framkom i analysen. Om man tänker på hur vardagen hos den med föräldrar med missbruk kan se ut kan man förstå att det påverkar på möjligheter att skapa och behålla relationer. Samtidigt ökar risken att ungdomen själv insjuknar i depression eller får missbruksproblematik då ärftlighet är en riskfaktor (Käypähoito, 2020). I studien av Christenson et.al. (2007) fann man att ett tryggt familjeförhållande vara den starkaste skyddande faktor för att motverka isolerade ungdomars självmordsförsök. Trygga familjeförhållanden är alltså livsviktiga för den ensamma ungdomen.

Essäerna berättar om att ha en vän har hjälpt skribenten att uthärda vardagen, samtidigt hör vi i essäerna om hur en bra kontakt med familjen varit till stöd att klara sig igenom

ensamheten. Dessa påståenden stöds av forskning gjord av Junttila (2005) som säger att kvalitén på en vänskapsrelation är viktigare än kvantiteten. Det är viktigt att komma ihåg detta faktum, att det finns faktorer som är skyddande och hjälpanne mot ensamheten och dess konsekvenser. Att det finns skyddande faktorer understöder tanken om att det finns ett stort behov av att utveckla det förebyggande arbetet, samtidigt som vi behöver evidens på flera effektiva metoder i det förebyggande arbetet och de skyddande faktorerna. Därav har projekt som lähde mukaan liike och En bro till framtiden stort värde.

Skribenterna har konstaterat att ensamhet är ett mångfacetterat problem och svår att analysera. Flera essäer innehöll material som kunde tolkas till en annat tema vilket kan bero på att människor tolkar känslor på olika sätt och också att ensamheten beskrivs och innehåller flera stora känslor.

8 Metoddiskussion

Eftersom skribenterna valt att använda en kombination av vetenskapliga och konstnärliga metoder för arbetet har det till viss del varit problematiskt att hitta ett fungerande arbetssätt då det inte fanns någon färdig mall att följa. Med hjälp av den kvalitativa innehållsanalysen hittades svar på de initiala frågeställningarna för arbetet. Detta var skribenternas första gång att använda en kvalitativ innehållsanalys som metod och detta kan ha påverkat kvaliteten av analysen.

Kvaliteten på datainsamlingen har skribenterna inte kunnat påverka men eftersom den var gjord av en professionell nyhetsgrafiker har skribenterna utgått från att det insamlade materialet hållit hög kvalitet. Det fanns ett begränsat antal essäer att analysera, det hade varit av värde att ha bredare material som bas för analysen för att höja analysens generaliserbarhet. Själva analysen av datainsamlingen gjordes hela tiden i samförstånd med den andra skribenten och båda var delaktiga i alla skeden av analysen. Handedande lärare Maj-Helen Nyback har även kontrollerat analysen och arbetsprocessen samt gett råd hur man kan vidareutveckla arbetet för ett bättre slutresultat. De vetenskapliga artiklarna och informationen till bakgrunden har samlats med källkritik i åtanke för att arbeta med evidensbaserad information.

Vad gäller den visuella delen av arbetet fanns det inte lika många regler och krav som skall följas. Även om skribenterna har arbetat på ett så opartiskt och objektivt sätt som möjligt

finns det alltid den subjektiva aspekten i att skapa konst. Samtidigt då skribenterna använt ett kvalitativt förhållningssätt till analysen påverkas slutresultatet av den subjektiva aspekten och tolkning av känslor. Den kvalitativa innehållsanalysen har gjorts induktivt för att få ett djup i det konstnärliga arbetet. Den induktiva metoden att analysera materialet utgår från innehållet i texten (Danielson, 2012) och möjliggör i detta arbete att gå till kärnan i de känslor ensamheten skapar för de unga.

Att inte ha en mall att följa kan ses både till fördel och nackdel för arbetet. Resultatet från innehållsanalysen skulle visas i bild, vilket undermedvetet kan ha påverkat analysen i och med att arbetet med innehållsanalysen samt bilderna gjorts sida vid sida. För att få arbetet så objektivt som möjligt borde arbetet ha gjorts i två faser helt oberoende av varandra. Först en vetenskaplig del, utan vetskap att arbetet skall bli till konst, sedan helt utgående från första elementet göra en bildserie. Men styrkorna i detta arbete är dess innovativa och unika design och förmåga till nytänkande, vilket knappast skulle ha blivit till ifall skribenterna inte skulle ha tillåtits viss grad av kreativitet och subjektivitet.

Genom den kvalitativa innehållsanalysen har frågeställningen besvarats i examensarbetet, utgående från den besvarade frågeställningen har skribenterna framställt en bildserie som visuell representation av den upplevda ensamheten.

9 Slutledning

Designen av detta examensarbete har varit en kreativ process som har krävt att skribenterna har varit tvungna att tänka utanför ramarna för examensarbete inom social- och hälsovårdsområdet. Skribenterna vill genom detta arbete inspirera andra studeranden att ta vara på sina styrkor och erfarenheter och lita på den egna förmågan att skapa något nytt och innovativt. Utveckling och nya perspektiv behövs i vården och det individuella engagemanget är en essentiell del av hur vården utvecklas i framtiden.

Detta arbete har dock förbättringsområden och skulle kunna vidareutvecklas till att redan från början involvera informanterna i arbetsprocessen. Detta arbete utgick från att analysera data som redan var insamlat vilket inte gav friheten att påverka vilka data som skulle analyseras. Ett bättre utvecklat koncept av arbetet kunde vara att datainsamlingen skulle ha gjorts i samband med en workshop. På det sättet kunde informanterna vara mer delaktig i arbetsprocessen och själv få vara med och bestämma hur deras upplevda ensamhet kan

representeras. Samtidigt som skribenterna skulle få tillgång till mångsidigare material som skulle tillföra mera djup, kunde det vara av intresse för deltagarna att bearbeta sina upplevelser.

Under arbetets gång drabbades Finland och världen av en pandemi orsakad coronaviruset COVID-19 vilket ledde till att t.ex. skolor och restauranger stängdes, besöksförbud till de i riskgruppen och rekommendationer om att inte träffa andra i mån av möjlighet. Denna nya situation och typ av isolering påverkar ännu vardagen fastän restriktionerna har lättats på och det finns många frågor som skulle vara av värde att forska vidare i. Tidigare nämnda studier som togs upp i detta examensarbete påvisade starka samband mellan isolation och dödlighet och vidare forskning kring denna problematik vore betydelsefull. Hur pandemin inverkar på självmordsstatistiken och huruvida denna nya ovissa situation med färre fysiska träffar har samband med mera psykiskt illamående är två viktiga ämnen som kunde forskas mera i.

Ett av examensarbetets mål var att ta upp problematiken kring ensamhet och göra den mindre tabubelagd. Tack vare att ungdomarna tog sig tid och mod att svara på frågor om ensamhet är de med i kampen mot ensamheten och det är något som är värt att uppmärksamma. Ifall ungas ensamhet inte får synlighet i media kan det leda till att ungdomen tror att den är den enda unga personen som känner sig ensam. Utgående från den tanken kan det bli det svårare att våga prata om saken vilket gör att ungdomen lider i tystnad. Ju mer allmänheten ser och hör om ensamhet, desto lägre blir tröskeln att själv våga öppna upp om den egna ensamheten.

10 Källförteckning

Aaltonen, M. Ojanen, T. Vihunen, R. Vilén, M. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Vammalan Kirjapaino.

Alspach, J. (2013). *Loneliness and social isolation: Risk factors long overdue for surveillance*. *CriticalCareNurse*, 33(6), 8-12. doi: <http://dx.doi.org/10.4037/ccn2013377>

Bennich, A. (2017). Ensamhet. Hämtad från psykologiguiden: <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/relationer/ensamhet>

Chu, B., Marwaha, K., & Ayers, D. (2019). *Physiology, Stress Reaction*. Hämtad online 15.5.2020 från: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>

Christenson, S. Hall-Lande, J. Eisenberg, M. Neumark-sztainer, D. (2007) *Social isolation, psychological health and protective factors in adolescence*. Adolescence. Vol. 42(166).

Hämtad online 29.10.2019 från

<https://pdfs.semanticscholar.org/9d5e/56a7a01de919ac54c4dee0d3f44014a563e4.pdf>

Danielson, E. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Henricson (red.), *Vetenskaplig teori och metod*. Lund: Studentlitteratur, pp. 329-343.

Finlands sjuksköterskeförbund rf. (1996) *Etiska riktlinjer för sjukskötare*. Hämtad online

12.3.2020. från <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Etiska-riktlinjer-f%C3%B6r-sjuksk%C3%B6tare.pdf>

Grant, N., Hamer, M., & Steptoe, A. (2009). *Social Isolation and Stress-related Cardiovascular, Lipid, and Cortisol Responses*. Annals of Behavioral Medicine, 37(1), 29–37. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9081-z>

Heikkilä, M. (Red.) (2019). Barnets tid - Arbetet för en nationell barnstrategi 2040.

Hämtad online 10.3.2020 från:

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161560/VN_2019_5_Rapporten_barnets_tid.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2019). *World Happiness Report 2019*. New York: Sustainable Development Solutions Network. Hämtad online 29.10.2019 från

<https://worldhappiness.report/ed/2019/#read>

Henricson, M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Holt-Lunstad, J., Smith, T., Layton, B. (2010). *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. Hämtad online 16.5.2020 från:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2910600/>

Huttunen, M. (2018) *Unettomuus*. Hämtad online 12.3.2020 från duodecim:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534#s3

Huttunen, M. (2018). *Sosiaalisten tilanteiden pelko*. Hämtad online 19.4.2020 från duodecim:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00492&p_haku=Sosiaalisten%20tilanteiden%20pelko

HSS Media. (2020). Ensamhet – det osynliga samhällsproblemet undersökning. Hämtad online 19.3.2020 från:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1AsBke6Dd9CyEyltRykcuatFxejSY47Lnmh8Bei eB2sE/edit#gid=1000069354>

Jackson, C., Sudlow, C., & Mishra, G. (2018). Psychological Distress and Risk of Myocardial Infarction and Stroke in the 45 and Up Study.

<https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.117.004500>

Junttila, N. (2010). *Social competence and loneliness during the school years*. (Doktorsavhandling) Ser.b, 325. Tammerfors: Painosalama Oy. Hämtad online 29.11.2019 från

<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/59283/AnnalesB325Junttila.pdf?sequence=1>

Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.

Junttila, N. Lasten ja nuorten yksinäisyys. (2016). I Saari, J. (Red.). *Yksinäisten Suomi* (s. 149-163). Helsinki: Gaudeamus.

Lyyra, N. Välimaa, R. Tynjälä, J. (2018). *Loneliness and subjective health complaints among school-aged children*. Scandinavian Journal of Public Health (s. 87-93)

Lyyra, N. Junttila, N. Tynjälä, J. Välimaa, R. (2019). *Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön*. Lääkärilehti. Hämtad online 28.10.2019 från <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>

Lähde liike (u.å.) *Yhtenä rintamana, yksinäisyyttä vastaan*. Hämtad online 19.3.2020 från <https://lahdemukaan.fi/>

Kauhanen, J. Yksinäisen terveys. (2016). I Saari, J. (Red.). *Yksinäisten Suomi* (s. 149-163). Helsinki: Gaudeamus.

Kjellström, S. (2012). Forskningsetik. I M. Henricson(red.), *Vetenskaplig teori och metod*. Lund: Studentlitteratur, s. 69-90.

Käypä hoito. (2019). *Ahdistuneisuushäiriöt*. Hämtad online 12.3.2020 från:

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50119?tab=suositus#s14>

Käypä hoito. (2020). *Depressio*. Hämtad online 12.3.2020 från:

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>

Käypä hoito. (2020). *Itsemurhayritys voi koskettaa ketä vain - kaikki voivat auttaa*.

Hämtad online 12.3.2020 från: <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/khp/khp00131.pdf>

Mace, N. (1998). *Modelling The Creative Process: A Grounded Theory Analysis Creativity In The Domain Art Making*. Hämtad online 16.5.2020:

https://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/4577/mace_thesis.pdf?sequence=1

Mattila, A. (2018) *Stressi*. Hämtad online den 14.5 från:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Nilsson, B. (2007). *Nära relationer: Introduktion till relationspsykologi* (1. uppl.). Malmö: Liber.

Saari, J. (Red.). (2016). *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.

Statistikcentralen. (2019) *Väestön ikärakenne*. Hämtad online 28.10.2019 från

<https://findikaattori.fi/fi/14>

Strang, P. (2014). *Att höra till: Om ensamhet och gemenskap* (1. uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

Svenska Akademien. (2009). *Svensk Ordbok: Annorlundaskap*. Hämtad online 8.5.2020 från svenska akademiens ordböcker: <https://svenska.se/tre/?sok=Annorlundaskap&pz=1>

Svenska Akademien. (2020). *Svensk Ordbok: Lidande*. Hämtad online 8.5.2020 från svenska akademiens ordböcker: <https://svenska.se/tre/?sok=Lidande&pz=1>

Svenska Akademien. (2009). *Svensk Ordbok: Otrygg*. Hämtad online 8.5.2020 från svenska akademiens ordböcker: <https://svenska.se/tre/?sok=otrygg&pz=1>

Svenska Akademien. (2009). *Svensk Ordbok: Saknad*. Hämtad online 8.5.2020 från svenska akademiens ordböcker: <https://svenska.se/tre/?sok=Saknad&pz=1>

Svenska Akademien. (2009). *Svensk Ordbok: Tillit*. Hämtad online 8.5.2020 från svenska akademiens ordböcker: <https://svenska.se/tre/?sok=Tillit&pz=1>

Svenska Yle. (2019). *De ensammaste unga lider på egen hand*. Hämtad 30.11.2019 från

[https://svenska.yle.fi/artikel/2019/02/13/de-ensammaste-unga-lider-pa-egen-](https://svenska.yle.fi/artikel/2019/02/13/de-ensammaste-unga-lider-pa-egen-hand?fbclid=IwAR3FSki-)
[hand?fbclid=IwAR3FSki-](https://svenska.yle.fi/artikel/2019/02/13/de-ensammaste-unga-lider-pa-egen-hand?fbclid=IwAR3FSki-)

[ymWIVGZQVSzrIJc9FG_4ycCii4IOapm6PJZFA2QgdSd6WEFhE48](https://svenska.yle.fi/artikel/2019/02/13/de-ensammaste-unga-lider-pa-egen-hand?fbclid=IwAR3FSki-ymWIVGZQVSzrIJc9FG_4ycCii4IOapm6PJZFA2QgdSd6WEFhE48)

- Skärsäter, I. & Ali, L. (2012). Att använda internet vid datainsamling. I M. Henricson(red.), *Vetenskaplig teori och metod*. Lund: Studentlitteratur, s. 251-267.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2016). *Affektiva störningar*. Hämtad online 2.11.2019 från <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/affektiva-storningar>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Barnskydd*. Hämtad online 3.11.2019 från <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/statistik/statistik-efter-amne/social-service-for-barn-unga-och-familjer/barnskydd>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2017 & 2019) *Lasten ja nuorten hyvinvointi: Enkäten Hälsa i skolan 2017 och 2019*. Hämtad online 28.10.2019 från https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=199700&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=16129#
- Tanskanen, J., & Anttila, T. (2016). *A prospective study of social isolation, loneliness, and mortality in Finland*. American Journal of Public Health, 106(11)
- Uusitalo, T. Nuoruusajan yksinäisyys. (2007). Määttä, K. (Red). *Helposti särkyvää*. (s. 23-37). Helsinki: Gummerus.
- Vasabladet. (2020). Anna Bennich: Ensamhet på folkhälsokartan. Video tillgänglig online: <https://www.vasabladet.fi/Artikel/Visa/354318>
- Vorma, H. Rotko, T. Larivaara, M. Kosloff, A. (2020). *Nationell strategi för psykisk hälsa och nationellt program för suicidprevention 2020–2030*. Hämtad online 10.3.2020 från: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162054/STM_2020_7_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Världshälsoorganisationen. (1946). *Constitution of the World Health Organization*. American journal of public health, vol 36(11), sid. 1315-1323. doi: 10.2105/AJPH.36.11.1315
- Yrkeshögskolan Novia. (2019). *Bro till framtiden*. Hämtad online 20.3.2020 från: <https://www.novia.fi/forskning/alla-projekt-pa-novia/halsa-och-valfard/bro-till-framtiden>

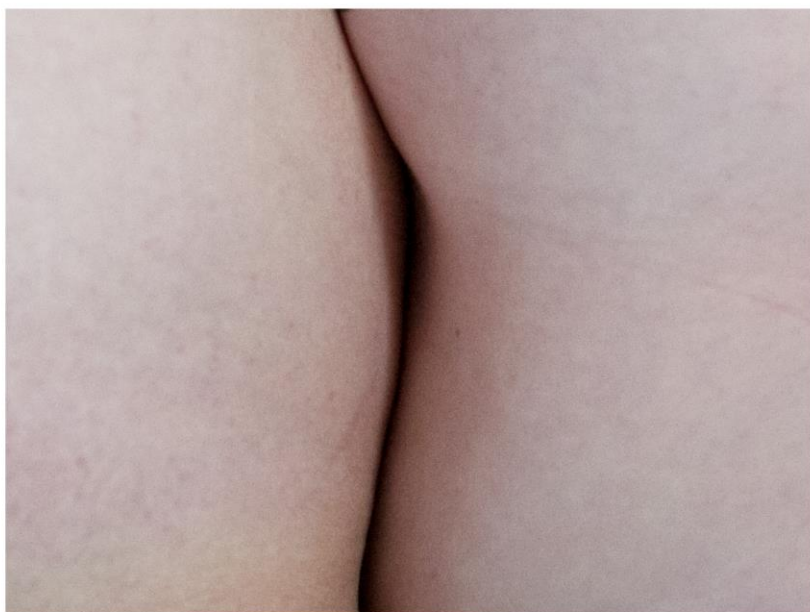
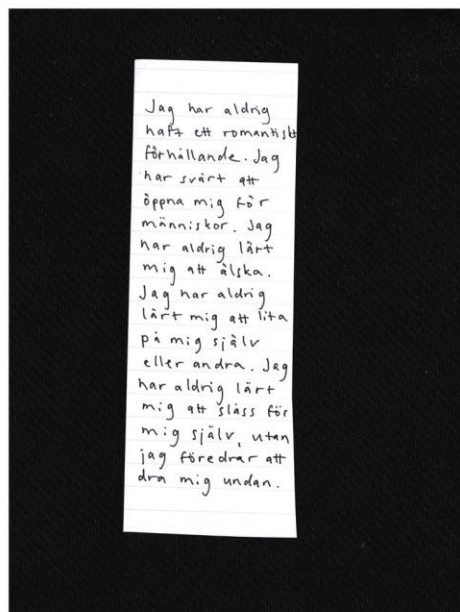
Bilaga 3.

Ungas Ensamhet

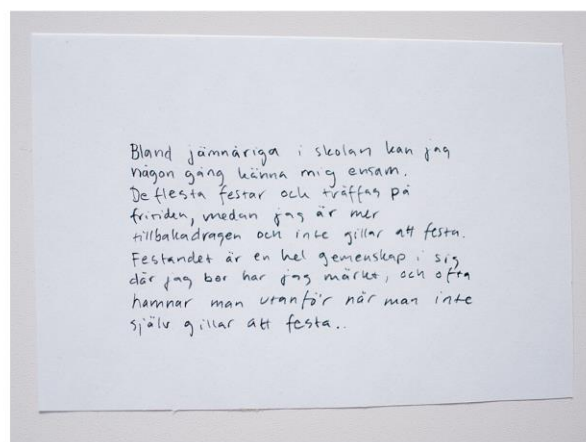
Bilaga 4.

Visuell del av examensarbete
Av Sara Björkskog & Niku Fagerholm

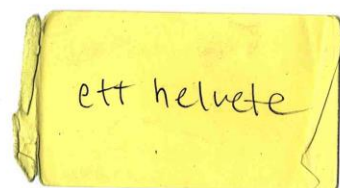
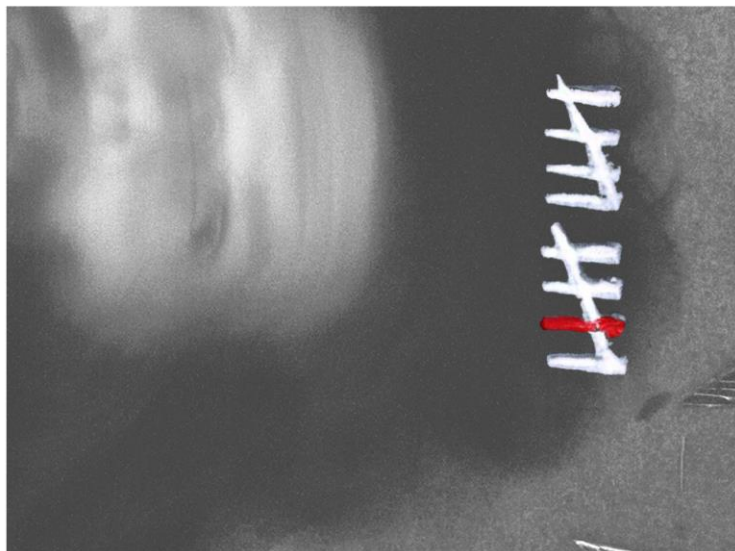
Bilaga 5.



Bilaga 6.



Bilaga 7.



Bilaga 8.



Jag blev mer eller mindre helt utan vänner, och i takt med min sjunkande självsäkerhet och allt mer ökande depression isolerade mig själv allt mer. Detta ledde i sin tur till att jag bland annat började tycka att matrasten var den värsta stunden på hela dagen. Det skulle inte dröja länge innan jag hellre gick hungrig hela dagen, och istället gömde mig genom att låsa in mig själv på wc i väntan nästa lektion. Det här blev tyvärr något jag fick brottas med ända till sista året i gymnasiet. På nätterna brukade jag tyst genomlida ångestattackerna. Och trots att jag kunde ha talat om hur jag hade det för någon, gjorde jag det inte.

Bilaga 9.

Mina vänner valde killar och lämnade mig
ensam när jag mädde som sämst.

